

FENOMENA BRAIN ROT DAN KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI Z KHUSUSNYA SISWA DI MTS AL FALAH JATIASIH, BEKASI

Rohmiati Sunaryo¹, Sri Dewiningsih², Sugeng Astanto³, Syafril Tahar⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Institut Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Jakarta, Indonesia

*e-mail: rohmi3005@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial yang semakin intensif di kalangan remaja memberikan dampak positif sekaligus negatif terhadap kesehatan mental. Salah satu fenomena yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan adalah brain rot, yaitu kondisi kelelahan kognitif dan emosional akibat paparan konten digital yang terus-menerus. Generasi Z sebagai kelompok yang sangat dekat dengan teknologi dan media sosial menjadi kelompok yang rentan mengalami gangguan seperti kecemasan, stres, penurunan konsentrasi, hingga kehilangan motivasi belajar. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan memberikan edukasi dan meningkatkan literasi digital mengenai fenomena brain rot serta dampaknya terhadap kesehatan mental generasi Z pada siswa MTs Al Falah Jatiasih Bekasi. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta pemberian pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bijak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi. Rata-rata tingkat pemahaman siswa meningkat dari 54,6% pada saat pretest menjadi 89,6% pada saat posttest. Peningkatan juga terlihat pada pemahaman mengenai pengertian brain rot dari 48% menjadi 88%, dampak media sosial terhadap kesehatan mental dari 55% menjadi 90%, kecanduan media sosial dari 52% menjadi 87%, pentingnya membatasi penggunaan media sosial dari 60% menjadi 92%, serta penggunaan media sosial secara sehat dari 58% menjadi 91%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PKM efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai bahaya penggunaan media sosial secara berlebihan serta pentingnya menjaga kesehatan mental dan keseimbangan aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: media sosial; brain rot; kesehatan mental; generasi Z; literasi digital; remaja.

Abstract

The increasingly intensive use of social media among adolescents has both positive and negative impacts on mental health. One phenomenon that arises from excessive social media use is brain rot, a condition of cognitive and emotional fatigue caused by continuous exposure to digital content. Generation Z, as a group closely connected to technology and social media, is vulnerable to disorders such as anxiety, stress, decreased concentration, and loss of motivation to learn. Therefore, this Community Service (PKM) activity aims to provide education and improve digital literacy regarding the brain rot phenomenon and its impact on the mental health of Generation Z students at MTs Al Falah Jatiasih Bekasi. The activity was carried out through counseling, interactive discussions, and providing an understanding of the healthy and wise use of social media. The results of the activity showed an increase in participants' understanding after participating in the education. The average level of student understanding increased from 54.6% in the pretest to 89.6% in the posttest. Improvements were also seen in understanding the concept of brain rot, from 48% to 88%, the impact of social media on mental health from 55% to 90%, social media addiction from 52% to 87%, the importance of limiting social media use from 60% to 92%, and healthy social media use from 58% to 91%. These results indicate that PKM activities are effective in increasing students' knowledge about the dangers of excessive social media use and the importance of maintaining mental health and balancing daily activities.

Keywords: social media; brain rot; mental health; Generation Z; digital literacy; adolescents.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, khususnya generasi Z. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Salah satu fenomena yang saat ini banyak dibahas adalah brain rot, yaitu kondisi kelelahan kognitif dan emosional akibat paparan konten digital secara terus-menerus tanpa kontrol yang baik. Menurut Aribowo dan Bagaskara [1], brain rot muncul akibat konsumsi konten digital cepat dan dangkal secara berlebihan sehingga memengaruhi kemampuan fokus, keseimbangan emosional, serta motivasi individu. Kondisi ini banyak dialami oleh remaja yang aktif menggunakan media sosial dalam waktu yang panjang.

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, kelelahan emosional, hingga penurunan produktivitas. Fauziah dan Nuraini [2] menjelaskan

bahwa paparan informasi negatif, tuntutan sosial, dan budaya perbandingan sosial di media digital dapat menimbulkan tekanan psikologis pada remaja. Selain itu, Syafitri dan Adha [3] menyebutkan bahwa kecanduan media sosial dapat memicu gangguan tidur, rasa cemas, dan ketergantungan digital (digital anxiety).

Generasi Z merupakan kelompok yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital. Menurut Wijoyo dkk. [4], generasi Z adalah generasi yang lahir pada rentang tahun 1995–2010 dan memiliki kedekatan tinggi dengan internet serta teknologi informasi. Hal ini menyebabkan remaja generasi Z menjadi kelompok pengguna media sosial terbesar. Penelitian Idriansari dan Suhada [5] menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan lebih dari tujuh jam per hari di depan layar dengan dominasi aktivitas konsumsi konten hiburan secara pasif.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa MTs Al Falah Jatiasih Bekasi yang sebagian besar aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya pemahaman mengenai dampak penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi memengaruhi kesehatan mental, konsentrasi belajar, serta interaksi sosial siswa. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai fenomena *brain rot* dan pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan bijak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui penyuluhan dan edukasi literasi digital kepada siswa MTs Al Falah Jatiasih Bekasi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak negatif penggunaan media sosial berlebihan serta membangun kesadaran untuk menggunakan media digital secara lebih sehat demi menjaga kesehatan mental dan keseimbangan aktivitas sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di MTs Al Falah Jatiasih Bekasi dengan sasaran siswa generasi Z yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai fenomena *brain rot* serta dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kesehatan mental remaja. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

Pada tahap persiapan, tim PKM melakukan observasi awal dan identifikasi permasalahan terkait penggunaan media sosial di kalangan siswa. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim juga menyiapkan materi sosialisasi mengenai penggunaan media sosial, fenomena *brain rot*, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta cara penggunaan media digital secara sehat dan bijak.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi kepada siswa MTs Al Falah Jatiasih Bekasi. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman mengenai dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan, seperti gangguan konsentrasi, kecemasan, kelelahan emosional, penurunan produktivitas, hingga kecanduan digital. Selain itu, siswa juga diberikan edukasi mengenai pentingnya manajemen waktu penggunaan media sosial, menjaga kesehatan mental, serta meningkatkan aktivitas positif di dunia nyata.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan PKM. Evaluasi dilakukan melalui sesi diskusi, tanya jawab, dan pengamatan terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai fenomena *brain rot* serta pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa mampu meningkatkan kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak sehingga dapat menjaga kesehatan mental, meningkatkan produktivitas belajar, dan menciptakan keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sosial secara nyata.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mengenai edukasi fenomena *brain rot* dan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z telah dilaksanakan di MTs Al Falah Jatiasih Bekasi. Kegiatan ini diikuti oleh 115 siswa yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, seperti tampak pada Gambar 1 dan Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan berlangsung melalui penyampaian materi dengan *classical* dengan pendekatan partisipatif dan interaktif, menyenangkan, namun tetap edukatif, dengan

kombinasi presentasi, games, dan diskusi (berkaitan dengan aspek *knowledge*), melakukan tanya jawab atau diskusi dengan menggunakan games dan simulasi (berkaitan dengan aspek *attitude*).



Sambutan Pembukaan Acara dari Kepala Sekolah
MTS Al-Falah, Jati Asih, Bekasi : Ella Nurlaela,
S.Sos., M.Si.



Sambutan Pembukaan Acara dari IISIP Jakarta
oleh Dra. Sri Dewiningsih, M.Si

Gambar 1. Acara Sambutan Pada Saat Pembukaan Acara PKM



Suasana Siswa-Siswi yang Mengikuti Acara PKM

Gambar 2. Siswa Siswi MTS Al-Falah, Jati Asih, Bekasi Yang Mengikuti Acara PKM

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat pemahaman awal terkait fenomena *brain rot*, dampak penggunaan media sosial berlebihan, serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta kembali diberikan *posttest* untuk mengukur peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan PKM. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Adapun hasil perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan PKM. Rata-rata tingkat pemahaman siswa meningkat dari 54,6% pada saat *pretest* menjadi 89,6% pada saat *posttest*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan mampu memberikan pengetahuan baru kepada siswa mengenai bahaya penggunaan media sosial secara berlebihan serta pentingnya menjaga kesehatan mental.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti diskusi dan menyampaikan pengalaman mereka terkait penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar siswa mengaku sering menggunakan media sosial dalam waktu yang lama untuk menonton video hiburan, bermain media sosial, serta mengikuti tren digital. Setelah mendapatkan materi, siswa mulai memahami bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat

menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya konsentrasi belajar, gangguan tidur, rasa cemas, hingga kelelahan emosional.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Peserta PKM

No	Indikator Penilaian	Persentase Pemahaman <i>Pretest</i>	Persentase Pemahaman <i>Posttest</i>
1	Pemahaman tentang pengertian brain rot	48%	88%
2	Pemahaman dampak media sosial terhadap kesehatan mental	55%	90%
3	Pemahaman mengenai kecanduan media sosial	52%	87%
4	Pemahaman pentingnya membatasi penggunaan media sosial	60%	92%
5	Pemahaman tentang penggunaan media sosial secara sehat	58%	91%
Rata-rata		54,6%	89,6%



Serba-Serbi Acara PKM : *Ice Breaking, Games, Penyampaian Materi*
Gambar 3. Suasana Selama Pelaksanaan PKM

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Aribowo dan Bagaskara [6] yang menyatakan bahwa fenomena *brain rot* dapat memengaruhi kemampuan fokus, motivasi, dan kesehatan mental remaja akibat konsumsi konten digital yang berlebihan. Selain itu, Fauziah dan Nuraini [7] juga menjelaskan bahwa paparan media sosial dalam jangka panjang dapat menyebabkan tekanan psikologis dan kelelahan emosional pada remaja.

Melalui kegiatan PKM ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai dampak negatif media sosial, tetapi juga memahami pentingnya literasi digital dan pengendalian diri dalam penggunaan media sosial. Edukasi ini diharapkan dapat membantu siswa menggunakan media sosial secara lebih sehat, bijak, dan

bertanggung jawab sehingga mampu menjaga kesehatan mental serta meningkatkan kualitas aktivitas belajar dan interaksi sosial mereka.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mengenai edukasi fenomena *brain rot* dan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z yang dilaksanakan di MTs Al Falah Jatiasih Bekasi telah berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya penggunaan media sosial secara berlebihan serta pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar siswa belum memahami secara menyeluruh mengenai fenomena *brain rot*, dampak kecanduan media sosial, serta pengaruh konten digital terhadap kondisi psikologis dan produktivitas belajar. Banyak siswa menggunakan media sosial dalam durasi yang cukup lama untuk mengakses hiburan digital tanpa adanya pengendalian waktu penggunaan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan gangguan konsentrasi, kelelahan emosional, kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga ketergantungan digital.

Melalui kegiatan penyuluhan, diskusi interaktif, dan edukasi literasi digital, siswa memperoleh pengetahuan baru mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bijak. Materi yang diberikan membantu siswa memahami bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta aktivitas akademik mereka. Selain itu, siswa juga mulai memahami pentingnya manajemen waktu, pengendalian diri dalam penggunaan media digital, serta perlunya menyeimbangkan aktivitas daring dan interaksi sosial secara nyata.

Hasil evaluasi kegiatan melalui *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta yang cukup signifikan. Rata-rata tingkat pemahaman siswa meningkat dari 54,6% sebelum kegiatan menjadi 89,6% setelah kegiatan berlangsung. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PKM ini efektif dalam meningkatkan literasi digital dan kesadaran siswa mengenai dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan dampak negatif media sosial pada generasi Z, khususnya terkait fenomena *brain rot*. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat membantu siswa menerapkan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat, bertanggung jawab, dan seimbang sehingga mampu menjaga kesehatan mental, meningkatkan kualitas belajar, serta membangun interaksi sosial yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswa-siswi MTs Al Falah Jati Asih, Bekasi yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota tim PKM yang telah bekerja sama dalam mempersiapkan dan melaksanakan kegiatan edukasi mengenai fenomena *brain rot* dan penggunaan media sosial secara sehat bagi generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aribowo A, Bagaskara R. Pengaruh konsumsi konten digital terhadap fenomena brain rot pada remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*. 2025;7(2):45-53.
2. Fauziah N, Nuraini S. Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Sosial*. 2023;11(1):21-30.
3. Syafitri D, Adha M. Kecanduan media sosial dan digital anxiety pada generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2022;9(3):88-97.
4. Wijoyo H, Indrawan I, Cahyono Y. Generasi Z dan revolusi digital dalam kehidupan sosial masyarakat. Jakarta: Insan Cendekia Mandiri; 2020.
5. Idriansari P, Suhada A. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja dan dampaknya terhadap produktivitas belajar. *Jurnal Media dan Remaja*. 2025;5(1):14-22.
6. Aribowo A, Bagaskara R. Fenomena brain rot dan pengaruh konsumsi konten digital terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Teknologi dan Perilaku Digital*. 2025;6(1):33-41.
7. Fauziah N, Nuraini S. Pengaruh penggunaan media sosial terhadap tekanan psikologis remaja di era digital. *Jurnal Psikologi dan Media Sosial*. 2023;10(2):55-64.